

【菊陽町立武蔵ヶ丘中学校の実践例】

① 自校の体力の現状と課題について

ア 生徒の運動に対する意識の実態

- 「運動やスポーツをすることは好き」という生徒は、全学年とも5割度である。「やや好き」という生徒まで含めると8割となる。
- 運動やスポーツは大切、やや大切という生徒は9割いる。

イ 児童（生徒）の運動習慣や運動環境の実態

- 「運動やスポーツをしない」という生徒が全学年ともに1割いる。運動部や地域スポーツ等への所属割合は7割程度である。
- 1日の運動やスポーツ実施時間が30分未満の生徒が2割程度いる。しかし、1日のテレビ（ゲーム等を含む）視聴時間が1時間を超えている生徒は8割近くいることから、時間はあるが運動やスポーツに時間を使っていないことが分かる。運動への関心が薄れていることが予想される。

ウ 体力・運動能力調査から見える課題

- 新型コロナウイルス感染症の影響前と現在とを比較したとき、「運動やスポーツをする時間が減った」と答えている生徒が3年生で5割を超えている。
- 「体力は必要だ」と思う生徒は7割近くおり「やや大切」を含めると9割となる。体力を高めるためにその方法を考えたり見つけたりするまでには至っていない。

② 課題を踏まえた学校の目標（共通実践事項）

思いきり体を動かす保健体育授業と、日常生活と運動を関連させる取組の推進
～運動やスポーツが好き、大切と思う生徒が8割を超える学校～

P 計画

③ 運動のきっかけづくりの計画について

ア 授業におけるきっかけづくり

- 体力の状態に気づくための継続的な取組として、準備運動に加えた3分間走の実施
- 体力テスト結果の活用として、SNSの使用や食生活等、生活習慣と絡めた視点での体力分析の実施

イ 運動の日常化・習慣化のマネジメント

- 生活の中に運動を取り入れようとする意識づけ
- 職員にとっても、無理なく継続的に行うことができる取組（今ある資料の効果的活用）

ウ 運動環境の整備

- いつでも、どこでも、誰とでもできる体を動かす方法の紹介
- 一人一台タブレット端末の有効活用

D 取組の実際

④ 本校における運動するきっかけづくりの体験の実施

ア 夏季・秋季休業中の「まいにちうんどう」の取組

夏季休業中、毎日60分運動を行うことを目標として「まいにちうんどう」シートを作成した。習い事への行き帰りを自転車や徒歩で行うこと、学校に来る用事がある場合にも送迎ではなく徒歩で来ること等、具体例を示した。また、本校の地域性（大型ショッピングモールや様々な店舗が多数ある）を考え、買い物への徒歩や自転車の推奨、積極的に階段を使用することも運動と捉えることも伝えた。



イ 楽しく、興味を持って体を動かすための工夫

熊本元気アップ体操、くまモン体操を使って、ちょっとずつ運動、楽しく運動できる意識を持たせ、環境を整備した。夏休みの「まいにちうんどう」では、何をすればいいかわからない生徒は、元気アップ体操をするように促した。くまモン体操は、生徒に配付されているタブレットでも見られるようにすることで、いつでも誰とでもできるようにした。



C 児童（生徒）の意識や行動に関する変容の評価

⑤ 児童（生徒）の意識や行動に関する変容（◎：成果、▲課題）

- ◎ まとまった運動時間を取ることは難しいが、日常生活で体を動かすような動作を取り入れようという意識が高まった。塾の行き帰りを徒歩や早歩きにしたという生徒が多数いた。
- ◎ くまモン体操や元気アップ体操が好評で、家族と一緒に楽しく取り組んだという感想が多く見られた。
- ▲ 長期休業中の意識が継続できず、課業期間中にはほぼ運動をしないという生徒が引き続きいる現状がある。

A 取組の見直し

日常生活と運動を関連させる取組の推進
→長期休業中だけでなく、課業期間中の生活に焦点を当てた取組の実施